ご飯の炊き方 つづき

6 炊飯 を押す

点灯

炊飯ランプ（炊飯）が点灯し、炊飯開始のメロディー（ブザー）が鳴る

むらしになると、炊き上がりまでの残り時間を表示する

炊き上がりまでの残り時間

- ●ご飯粒や米粒などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、炊飯中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため炊飯を受けつけないことがあります。
- ●外ぶた閉め忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

7 炊き上がりのメロディー(ブザー)が鳴り、保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐす

蒸気が出ないことや圧力の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

点灯

炊き上がると自動的に保温に移り、低め保温ランプ（保温 ●低め）が点灯し、1時間（h）単位で保温経過時間を表示する

すぐにほぐして余分な水分を逃がし、ご飯のかたまり・べたつきをおさえる

保温経過時間

- ●保温を取り消して、再び保温にすると「0h」の表示に戻ります。
- ●ご飯ほぐし忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。ご飯をほぐして、外ぶたを閉めてください。
- ●炊飯終了時の報知音は他の報知のしかたに切りかえることができます。また、外ぶた閉め忘れ・ご飯ほぐし忘れ報知音はサイレントに切りかえることができます。 → P.21

8 使用後は とりけし を押し、差込みプラグを抜く

お願い

蒸気が出ないことや圧力の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

- ●炊飯途中で外ぶたを開けたり、炊飯を止める場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
- ●圧力の表示が消えたあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。内容物がふき出して、やけどの恐れがあります。
- ●圧力をかけているメニューでは、炊飯開始から約10分で圧力がかかります。圧力がかかり始めてから保温になるまでは、安全のため外ぶたを開けないでください。

お知らせ

- ●炊飯の状態により、炊き上がったご飯の底面がうすく焦げることがあります。
- ●米をつつみこんで炊くために、ご飯の中央部がややくぼむことがあります。
- ●連続して炊くときは、本体や外ぶたを人肌程度に冷ましてください。熱いとうまく炊けません。

炊き上がりまでの時間の目やす・圧力をかけているメニュー

<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="2"></th><th rowspan="2">圧力をかけているメニュー</th><th colspan="2">普通の米</th><th colspan="2">無洗米</th></tr>
<tr><th>1.0Lサイズ</th><th>1.8Lサイズ</th><th>1.0Lサイズ</th><th>1.8Lサイズ</th></tr>
<tr><td rowspan="5">白米</td><td>しゃっきり</td><td>●</td><td colspan="2">約50分～1時間</td><td colspan="2">約50分～1時間</td></tr>
<tr><td>ややしゃっきり</td><td>●</td><td colspan="2">約50分～1時間</td><td colspan="2">約50分～1時間</td></tr>
<tr><td>ふつう</td><td>●</td><td colspan="2">約55分～1時間</td><td>約55分～1時間5分</td><td>約1時間～1時間5分</td></tr>
<tr><td>ややもちもち</td><td>●</td><td colspan="2">約1時間～1時間5分</td><td>約1時間～1時間5分</td><td>約1時間～1時間10分</td></tr>
<tr><td>もちもち</td><td>●</td><td colspan="2">約1時間～1時間5分</td><td colspan="2">約1時間～1時間10分</td></tr>
<tr><td colspan="2">熟成炊き</td><td>●</td><td>約1時間20分～1時間25分</td><td>約1時間20分～1時間30分</td><td>約1時間20分～1時間25分</td><td>約1時間20分～1時間30分</td></tr>
<tr><td colspan="2">白米急速</td><td>●</td><td>約27～35分</td><td>約30～45分</td><td>約28～35分</td><td>約31～45分</td></tr>
<tr><td colspan="2">炊きこみ</td><td>●</td><td>約1時間5分～1時間10分</td><td>約1時間5分～1時間15分</td><td colspan="2">約1時間10分～1時間15分</td></tr>
<tr><td colspan="2">すしめし</td><td></td><td colspan="2">約55分～1時間</td><td colspan="2">約55分～1時間5分</td></tr>
<tr><td colspan="2">おかゆ</td><td></td><td colspan="2">約1時間～1時間10分</td><td colspan="2">約1時間～1時間10分</td></tr>
<tr><td colspan="2">おこわ</td><td></td><td>約1時間～1時間5分</td><td>約1時間～1時間10分</td><td>約1時間～1時間10分</td><td>約1時間5分～1時間10分</td></tr>
<tr><td colspan="2">玄米</td><td>●</td><td>約1時間～1時間10分</td><td>約1時間～1時間15分</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td colspan="2">玄米活性</td><td>●</td><td>約3時間10分～3時間25分</td><td>約3時間10分～3時間30分</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td colspan="2">玄米がゆ</td><td></td><td>約1時間20分～1時間35分</td><td>約1時間20分～1時間50分</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td colspan="2">発芽玄米※</td><td>●</td><td colspan="2">約1時間～1時間5分</td><td>約1時間～1時間5分</td><td>約1時間～1時間10分</td></tr>
</table>

- ●電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- ●時間は炊飯をはじめてから保温になるまでの時間です。また電圧・室温・季節・水加減などによりかわります。
- ●炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、炊き上がりまでの時間が長くかかります。（予熱の時間が約30分かかります。）
- ●「ケーキ」メニューは、圧力をかけていません。

※発芽玄米は、白米の「ややもちもち」メニューで炊いてください。

メニュー

白米のもちもち度

この製品では、白米のもちもち度（白米を炊くときの粘りと弾力の程度）を次の5段階で炊きわけることができます。

メニュー キーを押して、「▲」の表示位置を変えてお好みのもちもち度を選びます。

もちもち度弱め ←→ もちもち度強め
白米（しゃっきり ● ふつう ● もちもち）
ややしゃっきり　ややもちもち

表示部の中では「ややしゃっきり」と「ややもちもち」は「•」で表しています。
「ややしゃっきり」は「しゃっきり」と「ふつう」の間の「•」で、「ややもちもち」は「ふつう」と「もちもち」の間の「•」で表しています。
※「白米急速」は白米のもちもち度の選択はできません。

メニュー キー

キーを押すごとに、各メニューを点滅させてメニューを選ぶ
●キーを押し続けると、早送りができます。

メニューの動き方

例:白米（もちもち度）の「ふつう」が記憶されている場合

1 まず「▲」の位置が「ふつう」→「ややもちもち」→「もちもち」→「しゃっきり」→「ややしゃっきり」の順に点滅します。

2 さらにキーを押すと「熟成炊き」→「白米急速」→「炊きこみ」→「すしめし」→「おかゆ」→「おこわ」→「玄米」→「玄米活性」→「玄米がゆ」→「ケーキ」の順に点滅します。

メニューの炊き方

メニュー	米	水位目盛	炊飯容量（カップ数）	アドバイス
白米 しゃっきり	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●粘り少なめで、しゃっきりとしたご飯に炊き上げます。
白米 ややしゃっきり	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●「ふつう」よりもやや低めの圧力で炊き、やや粘り少なめ、弾力おさえめのご飯に炊き上げます。
白米 ふつう	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●この製品の標準のもちもち度に炊き上げます。
白米 ややもちもち	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●「ふつう」よりもやや高めの圧力で粘り･弾力を引き出して炊き上げます。
白米 もちもち	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●5つのもちもち度の中で最も高い圧力で炊きます。「ややもちもち」に比べ、より強い粘りや弾力のあるご飯に炊き上げます。
熟成炊き	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●じっくりと時間をかけて米の旨みをひきだすメニューです。
白米急速	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜5.5 1.8L：1〜10	●白米を早く炊きたいときに選びます。少しかために炊き上がります。
炊きこみ	白米/無洗米	白米	1.0L：0.5〜4 1.8L：2〜6	●具は米の質量（重さ）の30〜50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。薄めなかったり、よく混ぜないと焦げがきつくなったり、うまく炊けないことがあります。
すしめし	白米/無洗米	すしめし	1.0L：1〜5.5 1.8L：1〜10	
おかゆ	白米/無洗米	おかゆ	1.0L：0.5〜1.5 1.8L：0.5〜2.5	●具は米の質量（重さ）の30〜50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。** ●玄米･分づき米は炊けません。
おこわ	もち米･白米/無洗米	おこわ （もち米と白米を混ぜた場合は少し多め）	1.0L：1〜4 1.8L：2〜6	●具は水加減をしたあと、米の上にのせます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
玄米	玄米	玄米	1.0L：1〜4 1.8L：2〜8	
玄米活性	玄米	玄米	1.0L：1〜4 1.8L：2〜8	●玄米を活性化させ栄養価を高めるメニューです。 → P.8
玄米がゆ	玄米	おかゆ	1.0L：0.5〜1.5 1.8L：0.5〜2.5	●具は米の質量（重さ）の30〜50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●**青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。**

●無洗米をお使いの場合は、P.10、P.11「無洗米で炊く場合」参照
●無洗米の計量は、「無洗米専用」の計量カップをご使用ください。

いろいろな炊き方

米の種類	米	メニュー	水位目盛	炊飯容量（カップ数）	アドバイス
発芽玄米	発芽玄米･白米/無洗米	白米 ややもちもち	白米	1.0L：0.5〜4 1.8L：2〜8	●タイマー予約炊飯および30分以上のつけ置きはしないでください。 ●発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。 ●発芽玄米機を使用して作った発芽玄米をお使いになる場合の炊き方は、発芽玄米機を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
分づき米（3分づき）	3分づき米	玄米	玄米 （玄米の水位目盛より少なめ）	1.0L：1〜4 1.8L：2〜8	●銘柄や精米度によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けない場合があります。 → 水加減をしてください。
分づき米（5分･7分づき）	5分･7分づき米	白米 ややもちもち	白米 （白米の水位目盛より少し多め）	1.0L：1〜4 1.8L：2〜8	

タイマー予約炊飯

●食べたい時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「予約1」と「予約2」で記憶します。
●タイマー予約のまえに、現在時刻が合っているか確認してください。 → P.21

例：7：30 に炊き上げたいとき

1 外ぶたを閉め（予約）を押して、「予約1」を選ぶ

「予約1」に設定されている「6:00」が表示され、時刻表示・炊飯ランプが点滅する
●もう一度押すと「予約2」の「18:00」が表示されます。

2 （メニュー）で、メニューを選ぶ

●「白米急速」・「炊きこみ」・「おこわ」・「ケーキ」のタイマー予約炊飯はできません。

3 （▲）または（▼）で、炊き上げたい時刻に合わせる

（▲）キー：10分単位で進む
（▼）キー：10分単位で戻る
●押し続けると10分単位で早送りができます。

4 （炊飯）を押す

炊飯ランプが消灯し、炊き上げたい時刻「7:30」と予約ランプが点灯

メロディー（ブザー）が鳴る

●**「炊飯」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。**

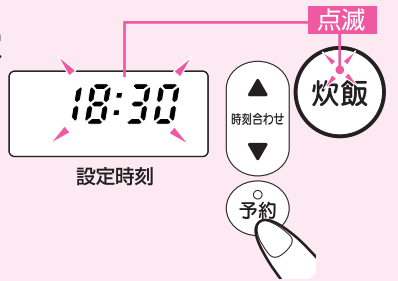
●外ぶた閉め忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

お知らせ

●タイマー予約炊飯を取り消すときは、「とりけし」キーを押してください。
●予約中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの（▲）または（▼）を押してください。
●具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。

記憶された時刻で炊く

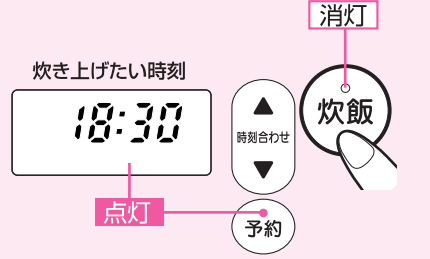
●予約した時刻は、「予約1」と「予約2」に記憶されています。

前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。

例：「予約1」に7:30、「予約2」に18:30が記憶されていたとき

1 外ぶたを閉め（予約）を押して、「予約1」または「予約2」を選ぶ

「予約1」に設定した「7:30」が表示され、時刻表示・炊飯ランプが点滅する
●もう一度押すと「予約2」に設定した「18:30」が表示されます。

2 （メニュー）で、メニューを選ぶ

3 （炊飯）を押す

●予約できました。
●外ぶた閉め忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

例：「予約2」の「18:30」で予約を完了したとき

タイマー予約炊飯のおすすめ時間

		普通の米		無洗米	
		1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
白　米	しゃっきり	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	ややしゃっきり	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	ふつう	1時間10分～13時間まで		1時間10分～13時間まで	
	ややもちもち	1時間15分～13時間まで		1時間15分～13時間まで	
	もちもち	1時間15分～13時間まで		1時間15分～13時間まで	
熟成炊き		1時間35分～13時間まで		1時間35分～13時間まで	
すしめし		1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間5分～13時間まで	1時間10分～13時間まで
おかゆ		1時間15分～13時間まで	1時間20分～13時間まで	1時間15分～13時間まで	1時間20分～13時間まで
玄　米		1時間15分～13時間まで	1時間20分～13時間まで	－	
玄米活性		3時間30分～13時間まで	3時間35分～13時間まで	－	
玄米がゆ		1時間40分～13時間まで	1時間50分～13時間まで	－	

お知らせ

●タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
●タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの残り時間を表示しません。
●おすすめ時間未満で設定すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめます。
●夏場など室温が高いときは、米のひたしすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内（無洗米は8時間以内）で設定してください。
●発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。
●室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、炊き上がり時刻に炊き上がらない場合があります。

ケーキの作り方

●生地の分量や作り方は「お料理ノート」をご参照ください。 → P.27

1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗る

●バターの塗り方にむらがあると、なべ肌に生地がくっつきやすくなります。

2 ケーキの生地を作る

3 ケーキの生地を 1 のなべに流し込み、表面を平らにならす 続いて、生地の間の空気を抜く

●空気を抜くときは、なべの底を**手のひら**で「パンパン」と数回たたきます。調理台やかたいものを利用すると、なべが変形し、うまく焼けない原因になります。

4 外ぶたを閉め、メニュー を押して「ケーキ」を選ぶ

●「メニュー」キーを押して「ケーキ」を選ぶと、表示部には調理時間が表示されます。この時間は「ケーキ」メニューの標準時間で「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押すことで調理時間を変更することができます。
●無洗米選択中は「ケーキ」を選べません。

サイズ	標準時間	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	45分	1～60分
1.8Lサイズ	65分	1～80分

5 炊飯 を押す

炊飯ランプ 炊飯 （点灯）が点灯し、調理開始のメロディー（ブザー）が鳴る

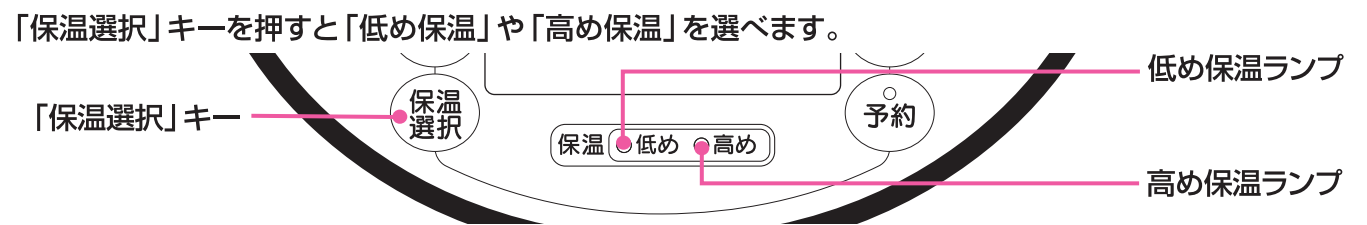
焼き上がりまでの残り時間を表示する
●調理中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。
●外ぶた閉め忘れ報知音が「ピッピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

6 できあがりのメロディー（ブザー）が鳴ったら、調理終了 とりけし を押し、なべからケーキを取り出す

●ケーキは調理終了後すぐに取り出してください。
すぐに取り出さないと、なべ肌にくっつくことがあります。
●調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないとケーキ取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。
●ケーキの焼き上がりが不十分な場合は、手順 4 からもう一度操作し調理時間を追加してください。
●ケーキ調理後のにおいが気になる場合は、「庫内のにおいが気になる場合のお手入れ」の欄を参照し、お手入れしてください。 → P.33
●調理終了時は庫内が熱くなっていますので、ケーキの取り出しは十分注意して行ってください。

調理終了後30分間　　調理終了後30分以降

低め保温　高め保温　保温見張り番について

「保温選択」キーを押すと「低め保温」や「高め保温」を選べます。

低め保温

炊き上がると自動的に「低め保温」に移り、低め保温ランプが点灯する

次の場合、「保温選択」キーを押しても「低め保温」は選べません。
ブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。

- 「炊きこみ」・「おかゆ」・「おこわ」・「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」のメニュー
- 保温開始から12時間経過したあと
- なべの温度が低いとき

●炊き上がりから24時間経過すると「高め保温」に自動的に切りかわります。
●「低め保温」中に外ぶたの開閉をひんぱんに行わないでください。ご飯の温度が下がりすぎ、いやなにおいの原因になります。

高め保温

少し高めの温度（約70℃）で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえる効果があります。

1 低め保温ランプの点灯を確認する

2 保温選択 を押す　高め保温ランプが点灯する

●「高め保温」を選択すると、温度調整のためファンが回転します。

「高め保温」から「低め保温」に戻すときは…

保温選択 を押す　「低め保温」に戻り、低め保温ランプが点灯する

●「低め保温」が選べない場合は「保温選択」キーを押しても変更できません。

保温見張り番について

保温しているご飯のおいしさを保つため、以下の場合にブザーでお知らせします。

●炊き上がったあとすぐにご飯をほぐさなかった場合、約10分後、40分後、70分後「ピッピッ」×2回ブザーが鳴ります。
ご飯の余分な水分を逃がしご飯のべたつきを防ぐため、炊き上がり直後に外ぶたを開けご飯をほぐしてください。
●保温中外ぶたが開いたままの場合、約5分後「ピッピッ」×2回およびその後3分おきに3回ブザーが鳴ります。
ご飯の温度が下がりすぎるのを防ぐため、外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

ただし、このようなお知らせが不要な場合、報知音をサイレントに切りかえることができます。→　P.21

お知らせ

●「低め保温」と「高め保温」は、一度選んで保温すると、次に選び直して保温するまで記憶されます。
自動的に「高め保温」に移った場合は、記憶されません。
●保温中に現在時刻を知りたいときは、「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押してください。
もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。戻さない場合は、次に炊飯しても保温経過時間を表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
●なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
●発芽玄米を保温する場合は「高め保温」にしてください。（いやなにおいの発生をおさえます。）
●「ケーキ」メニューは保温できません。

時刻の合わせ方　報知音の種類と切りかえ方

時刻の合わせ方

時計は24時間表示です。室温などにより多少誤差を生じることがあります。
時刻がずれているときは、次の手順で合わせてください。
●時刻がずれていると、予約した時間に炊き上がりません。
●炊飯・「低め保温」・「高め保温」・タイマー予約炊飯中は、時刻合わせできません。

例：現在時刻が15:01で、表示が14:58のとき

1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

2 「時刻合わせ」キーの ▲ または ▼ を押し、表示を現在時刻に合わせる
時刻表示が点滅する

▲キー：1分単位で進む
▼キー：1分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。

3 点滅が点灯にかわると時刻合わせ完了
現在時刻に合わせたあと、3秒たつと点滅が点灯にかわる

報知音の種類と切りかえ方

●この製品にはお知らせメロディー機能がついています。炊飯開始・タイマー予約操作完了・炊飯終了をメロディー音で報知する機能です。

報知音を次の中から選ぶことができます。

報知の種類とタイミング

報知の種類と用途 / 鳴るタイミング	メロディー報知 この製品の標準の報知音。ご購入時は、この設定になっています。	ブザー報知 メロディー報知をブザー音に変えたいときに。	サイレント報知 報知音を消したいときに。
炊飯（ケーキ調理）を開始するとき	きらきら星	「ピッ」	
タイマー予約操作が完了したとき	きらきら星	「ピッ」	
炊飯（ケーキ調理）が終了したとき	アマリリス	「ピー」×5回	鳴りません
外ぶたを閉め忘れたとき	「ピッピッ」×2回		鳴りません
ご飯をほぐし忘れたとき	「ピッピッ」×2回		鳴りません

切りかえ方法

1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

2 予約 を3秒以上押す

3 切りかえたい報知の設定完了音が鳴ったら切りかえ完了

●炊飯中・保温中は切りかえることができません。
●操作がうまくできないときは再度 1 からやり直してください。

報知の切りかわりと設定完了音　●報知は「予約」キーを3秒以上押すごとに①→②→③と切りかわります。

●一度切りかえると切りかえた報知音は差込みプラグを抜いても記憶されます。

お料理ノート

お料理メモ

お料理ノートに記載している計量単位

■大さじ1＝15mL　■小さじ1＝5mL　■1カップ＝180mL（付属の「白米用」計量カップ）
●ただし、無洗米を計量する場合は「無洗米専用」計量カップを用いてください。

具や調味料を加えて炊くとき

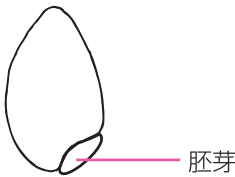
具………・小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
・量は、米の質量の30～50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。
調味料…・だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

胚芽精米のご飯

メニュー：［ふつう］を選びます。

材料(4～5人分)
胚芽精米※……………………3カップ

つくり方
1 米は洗い、［白米］の水位目盛3まで水を入れます。（胚芽精米は、胚芽がとれないようにやさしく手早く洗います。）
2 （メニュー）キーを押して［ふつう］を選び、続いて（炊飯）キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。
→ P.8

麦混ぜご飯

メニュー：［ややもちもち］を選びます。

材料(4～5人分)
米……………………2 2/5カップ
押し麦……………………3/5カップ

つくり方
1 米と押し麦は合わせて洗い、［白米］の水位目盛3まで水を入れます。（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません。）
2 （メニュー）キーを押して［ややもちもち］選び、続いて（炊飯）キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
・米　0.8カップ（4/5カップ）
・押し麦　0.2カップ（1/5カップ）

みそかつ丼

メニュー：［ややしゃっきり］を選びます。

材料(4～5人分)
米……………………3カップ
豚ヒレ肉……………………280g
衣｛小麦粉……………………適宜
　　とき卵……………………1個
　　パン粉……………………適宜
揚げ油……………………適宜
山椒……………………適宜
A｛みそ（八丁みそ・信州みそなど）……………………80g
　　酒……………………大さじ3
　　砂糖……………………大さじ3
　　水（またはだし汁）……………………大さじ4～5
　　土しょうがのしぼり汁……………………小さじ1
　　ねぎ（みじん切り）……………………大さじ1

つくり方
1 米は洗い、［白米］の水位目盛3まで水を入れます。
2 （メニュー）キーを押して［ややしゃっきり］を選び、続いて（炊飯）キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。
4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
5 なべにAを入れてあたためます。
6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

パエリア

メニュー：［炊きこみ］を選びます。

材料(4～5人分)
米……………………3カップ
えび……………………4～6尾
はまぐり（あればムール貝）……………………4～6個
いか……………………150g
ピーマン……………………3個
オリーブ油……………………大さじ2
塩……………………小さじ1/2
A｛固形スープの素（砕く）……………………1個
　　サフラン……………………小さじ1/2
　　（ターメリック小さじ1/2でもよい）

つくり方
1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに［白米］の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
4 （メニュー）キーを押して［炊きこみ］を選び、続いて（炊飯）キーを押します。
5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。

お料理ノート つづき

五目ご飯

メニュー：[炊きこみ]を選びます。

材料(4〜5人分)
米……3カップ
鶏肉……50g
油あげ……1/2枚
にんじん……35g
こんにゃく……35g
ごぼう……35g
干ししいたけ(もどす)……2〜3枚
A 薄口しょうゆ・みりん……各大さじ1 1/2
A 塩……小さじ1/2
A だしの素……小さじ1/2
干ししいたけのもどし汁・みつば……適宜

つくり方
1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
2 にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは細切りにします。
3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
4 米は洗い3を加え、[白米]の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6 (メニュー) キーを押して[炊きこみ]を選び、続いて(炊飯)キーを押します。
7 保温になれば、混ぜてほぐします。
8 器に盛り、みつばを飾ります。

ちらしずし

メニュー：[すしめし]を選びます。

材料(4〜5人分)
米……3カップ
合わせ酢 酢……大さじ4
合わせ酢 砂糖……大さじ3
合わせ酢 塩……小さじ1
具 にんじん……20g
具 ごぼう……35g
具 たけのこ……30g
具 生しいたけ……2枚
具 ちくわ……1本
A だし汁……120mL
A 砂糖……大さじ2
A しょうゆ……大さじ1
A みりん(または酒)……大さじ1
B 卵……2個
B みりん……小さじ1
B 塩……少々
酢レンコン・のり・紅しょうが……適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)……適宜

つくり方
1 米は洗い、[すしめし]の水位目盛3まで水を入れます。
2 (メニュー) キーを押して[すしめし]を選び、続いて(炊飯) キーを押します。
3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後にみつば、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。

七草がゆ

メニュー：[おかゆ]を選びます。

材料(4〜5人分)
米……1カップ
青菜類(あれば春の七草※、なければその他の野菜類)……75g
塩……少々

つくり方
1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
2 米は洗い、[おかゆ]の水位目盛1まで水を入れます。
3 (メニュー) キーを押して[おかゆ]を選び、続いて(炊飯) キーを押します。
4 保温になれば外ぶたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。
または、器に盛り、1を上にのせます。

●おかゆを炊く場合は…
①必ず[おかゆ]メニューを選ぶ
②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。以上のことを守らないと、ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因になり危険です。

※春の七草：セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

かぼちゃのおかゆ

メニュー：[おかゆ]を選びます。

材料(4〜5人分)
米……1カップ
かぼちゃ……70g
塩……少々

つくり方
1 かぼちゃは1〜1.5cm角に切ります。
2 米は洗い、[おかゆ]の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
3 (メニュー) キーを押して[おかゆ]を選び、続いて(炊飯) キーを押します。
4 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。